



# Kiefermuskulatur Entspannung für gestresste Muskeln

Wer kennt das nicht: Nach einem langen arbeitsreichen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt und der beginnt zu schmerzen... Kiefermuskeln reagieren sehr sensibel auf Stress und können so unter Dauerspannung geraten. Auf längere Sicht kann dies zu Schmerzen, Migräne, Schwindel oder sogar Tinnitus führen - Grund, diese Muskeln ab und zu mit einem Entspannungsprogramm zu verwöhnen!

Das Kiefergelenk und die Kaumuskeln reagieren extrem empfindlich auf Stress, Konflikte oder Anspannungen. Mit den Kiefermuskeln werden Probleme und Ängste, die wir häufig „hinunterschlucken“, unverarbeitungter Stress, durch den wir uns „durchbeißen“, unterdrückte

Aggressionen, die wir nicht herauslassen, durchgekaut. Eine dauerhafte Anspannung der Kaumuskeln, macht sich nicht nur tagsüber, sondern bei vielen Menschen auch durch nächtliches Zähneknirschen und -pressen bemerkbar. Schätzungen nach ist jeder dritte Deutsche davon betroffen.

### Enormer Druck auf Kiefergelenke

Wer unter Daueranspannung steht und sehr häufig die Zähne, Lippen oder Zunge presst oder knirscht, setzt die Kaumuskeln und das Gebiss mitsamt den Kiefergelenken einem enormen Druck aus. Durch das Pressen kann ein Druck bis zu 480 Kilogramm auf Zähne und Kiefergelenke wirken. Die Kaumuskeln verhärten sich, und es entstehen kleine schmerzhafte Muskelknötchen. Da alle Muskeln des Körpers ineinandergreifen, kann sich eine Überlastung auch im Nacken sowie im ganzen Körper auswirken und zu Wirbelsäulenbeschwerden, Ohrgeräusche, Sehstörungen, Kopfweh oder sogar Schwindel führen. Aber auch die Zähne und die über-

forderten Kiefergelenke mit ihren Disken (Knorpelscheiben) werden in Mitleidenschaft gezogen: Sie nutzen ab, werden nur noch schlecht ernährt und durchblutet.

### Entspannen hilft

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie mit den Zähnen knirschen oder pressen, sollte zunächst ihr Zahnarzt abklären, ob sämtliche Implantate, Kronen, Brücken, Füllungen richtig angepasst sind, da diese sonst Balance zwischen Ober- und Unterkiefer empfindlich stören und zu Verspannungen führen können. Ebenso sollte eine Kieferfehlstellung ausgeschlossen werden. Der Zahnarzt kann Ihnen eine Aufbisschiene verschreiben und anpassen, die Ihre Zähne nachts vor Abrieb durch Knirschen bzw. Pressen schützt. Die Ursache dafür beseitigt die Schiene jedoch nicht. Auf Dauer ist es wichtig, dass die Kau- aber auch die Nackenmuskeln wieder entspannen lernen. Hier kann am Anfang ein Physiotherapeut helfen, aber auch Eigenmassage und gezielte Übungen (siehe nächste Seite). Zusätzlich sollten Sie genügend Entspannungspausen in Ihren Alltag integrieren, eventuell auch mithilfe einer Entspannungsmethode wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation.



## Entspannungsübungen für Kiefer und Kaumuskeln

### Achtsamkeit, Ruheschwebe; Entspannung trainieren

Nur beim Kauen oder Schlucken sollten die Zahnreihen aufeinandertreffen, nicht im Ruhezustand bei entspannter Kieferhaltung. Üben Sie deshalb die sogenannte „Ruheschwebe“: Dabei berühren die Zähne sich nicht. Die Kiefergelenke und Kaumuskeln sind entspannt. Probieren Sie aus, wie sich das anfühlt und achten Sie tagsüber immer wieder darauf. Stellen Sie sich vor, dass das Kiefergelenk ein Schwebegelenk ist oder eine Schaukel, die an einem Balken hängt (in diesem Fall am Schädel).



Noch effektiver: Verbinden Sie diese Achtsamkeitsübung mit dem tiefen, natürlichen Atem. Legen Sie dabei beide Hände auf den Bauch und atmen Sie durch die Nase zu dem Bauch hin langsam ein und aus. Der Bauch weitet sich beim Einatmen etwas und schwingt beim Ausatmen wieder sanft zurück. Lassen Sie dabei den Unterkiefer schwer sein, die Lippen sind leicht geöffnet und die Luft entweicht leicht und gelöst.

### Ertasten und Massieren der Kiefergelenke

Legen Sie die Mittelfinger in die Kuhlen vor den Ohren und ertasten Sie dort die Kiefergelenksgrube, indem Sie den Unterkiefer einige Male hin und her bewegen. Klopfen Sie dann zuerst mit den Kuppen der Mittelfinger den Bereich der Kiefergelenke locker ab; etwa 30 Sek. – Dann legen Sie die Mittelfinger genau in die Kuhle der Kiefergelenke, wobei der Kopf ein wenig vorgebeugt ist. Üben Sie dann mit den Fingerkuppen etwas Druck aus oder kreisen Sie sie leicht auf der Stelle. Dabei durch die Nase gelöst 3-5 mal ein- und ausatmen. – Danach die Hände in den Schoß legen und der Entspannung der Kiefermuskeln nachspüren.



### Relaxte Gelenke; den Kaumuskel dehnen; Kieferstretch

Der große Kaumuskel ist meistens verkürzt und verspannt. Dehnen Sie ihn immer wieder, indem Sie den Mund weit öffnen und diese Dehnung 8-15 Sekunden halten. Noch effektiver: Legen Sie den Daumen einer Hand an die oberen Schneidezähne und die Mittel-, Zeigefinger der anderen Hand auf die unteren Frontzähne. Schieben Sie nun den Oberkiefer sanft nach oben und den Unterkiefer nach unten. Diese Bewegung geht nur von den Fingern aus; die Kiefergelenke und -muskeln sind dabei bewusst entspannt und passiv. Nur so weit dehnen, wie es gut tut. Die Kaumuskeln auf diese Weise 15-30 Sekunden dehnen, danach gelöst nachspüren.



### Mobilisation der Kiefergelenke

Legen Sie die drei mittleren Finger beider Hände auf die Wangen, so daß die Mittelfingerkuppe am Jochbein liegen. Schieben Sie nun den Unterkiefer mit den Fingern langsam nach rechts und im Zeitlupentempo nach links. Die Kiefermuskeln sollen dabei nicht arbeiten, sondern passiv und entspannt bleiben. Am Besten schließen Sie die Augen dabei und nehmen ganz bewusst wahr, wie sich dies in den Kiefergelenken anfühlt. Vielleicht empfinden Sie den Druck auf eine Seite als besonders angenehm?



### Den Kaumuskel ausrollen und lösen

Zu dieser Übung benötigen Sie einen kleinen Noppenball. Rollen Sie diesen mit der rechten Hand schräg über die rechte Wangenseite auf und ab; 30 Sekunden. Dann die andere Seite.

Heike Höfler:  
**Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern:**  
10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen. Trias Verlag, 2010, 92 Seiten, 14,99 Euro. ISBN 978-3830435419.



Die CD, eine Bereicherung bzw. Unterstützung zum Buch